



“CUIDARNOS PARA CRECER, SANAR Y VIVIR EN PLENITUD”

GRUPO DE DESARROLLO PERSONAL CON GESTALT Y CONSTELACIONES FAMILIARES

* Un grupo de desarrollo personal es un campo de interacción en el que, contrastando y compartiendo nuestras visiones personales, realizamos un aprendizaje terapéutico para nuestra evolución.

*El grupo de desarrollo personal nos permite explorar, reconocer y expresar diferentes tipos de actitudes, conductas y emociones ante las propuestas experienciales que realiza el terapeuta- guía del grupo; nos permite analizar y comprender diversas situaciones vitales y relacionales

A través del grupo puedo observar y **tomar conciencia** de:

- Mi identidad (quién soy yo) y mi capacidad de autoafirmación.
- Mis bloqueos emocionales y mi autoestima.
- La aceptación de las diferencias y mi autoaceptación.
- Mis habilidades o dificultades para fluir en las relaciones.
- Mi capacidad para tener iniciativa y tomar decisiones, y ver si funciono como un adulto..
- Mi posición en la resolución de conflictos.
- Mi capacidad de dar y recibir afecto y valoraciónetc. etc.

*El grupo es un campo de exploración y experimentación de nuevas habilidades que favorecen la clarificación y resolución de nuestros bloqueos y dificultades.

* En el proceso grupal las personas que lo integran intercambiarán experiencias guiadas por el terapeuta, expresando sus opiniones y sentimientos. Esta vivencia aportará un gran aprendizaje en autoconocimiento y nuevas habilidades expresivas y de comunicación.

* El grupo estimula la autoaceptación y la aceptación de los otros. En el grupo obtengo un espacio para abrir mi intimidad hasta dónde lo desee. Aporta apoyo mutuo, reconocimiento y también confrontación.

*En el grupo se produce un aprendizaje que muestra cómo conseguir, de forma eficaz, la satisfacción de las propias necesidades.

----- **La terapeuta que va a guiar el grupo pondrá la intención de explorar temas universalmente relevantes para potenciar y revisar la construcción de un YO SANO: la identificación y valorización de las estrategias de supervivencia utilizadas por los miembros del grupo, el reconocimiento de las dificultades que cada miembro desea superar y la estimulación de nuevas habilidades de afrontamiento, al servicio de poder llevar una Vida más fluida, sana, exitosa y expandida.**

----- **Y además, el ritmo y el orden en el que abordemos estos temas de trabajo lo iremos adaptando a las características y necesidades de cada grupo.**

Cronograma y plan de desarrollo del Grupo 2022		
28 DE MARZO: Presentación y apertura del grupo		
ABRIL	Días 11 y 25	¿Quién soy yo? - / Madre/niña/adulta
MAYO	Días 9 y 23	Mi familia de origen y mis vínculos
JUNIO	Días 13 y 27	Mis necesidades, mis miedos y mis deseos
JULIO	Día 17 (domingo)	Toma de decisiones y Solución de conflictos
SEPTIEMBRE	Días 12 y 26	Compartir exp verano / Rueda 4 direcciones y Creatividad
OCTUBRE	Días 10 y 24	Sanar heridas: cada uno en su lugar / Mi niño interior
NOVIEMBRE	Días 14 y 28	Pareja y Sexualidad / Asertividad y Comunicación
DECEMBER	Día 17 (sábado)	Recapitulación y Cierre



METODOLOGÍA DE TRABAJO

La metodología que utilizaremos será integrativa: Gestalt, trabajo corporal y Constelaciones Familiares principalmente.

- Como punto de partida, al inicio del grupo, utilizaremos 3 herramientas de explotación diagnóstica (eneatest -test de eneagrama-, dibujo del mundo interno y genograma) para chequear y reconocer cómo estamos al empezar el grupo.
- Las intervenciones o los ejercicios experimentales que propone la terapeuta estarán dirigidas a facilitar la "**toma de conciencia**" o "**el darse cuenta**" de lo que a cada uno le ocurre y necesita y/ o de lo que ocurre en el grupo, analizando las dinámicas que nos ayuden a comprendernos mejor y avanzar.
- Se hará hincapié en observar la vivencia personal en el proceso de "**contacto**" con el otro y en obtener claridad sobre nuestros límites en las relaciones la asertividad y los potenciales personales.
- La perspectiva integrativa estimula la "**acción**" versus la verbalización, promueve experimentos interactivos entre los participantes, facilita la comprensión de las propias dinámicas internas y favorece la aportación de soluciones a lo conflictivo.
- Cada día de experiencia grupal tendrá un espacio de puesta en común (ronda), que favorecerá que todos aprendamos de todos y amplíemos nuestra capacidad de apoyo mutuo y de comunicación.

NORMAS DE FUNCIONAMIENTO Y ENCUADRE

- * La periodicidad del grupo será quincenal, los lunes por la tarde.
- * La duración de **cada sesión grupal será de 4 horas: de 17 h. a 21 h. (Comenzaremos el 28 de marzo)** – en el mes de **julio y diciembre** haremos un día de trabajo de **8 horas** (17 de julio y 17 de diciembre)
- * La inversión por cada sesión de los lunes (4 horas) será de **50 Euros**, y para **las sesiones de 8 horas será de 90 euros**, que se abonarán al inicio de la sesión.
- * **El grupo es sagrado:** lo que logramos y creamos juntos se debe a la entrega y al respeto mutuo. La tarea común nos llevará a buen puerto si respetamos las reglas del juego que definiremos al inicio del trabajo. La riqueza del aprendizaje que haremos juntos crece con el compromiso de todos.
- Además partimos de una serie de **principios básicos:**
- * Es de primordial importancia **guardar confidencialidad con todo lo que se dice y se hace en el grupo: lo que pasa en el grupo pertenece al grupo** (es normativo tanto para los terapeutas como para los miembros del grupo).
- * Se debe cumplir con **la puntualidad horaria.**
- * Se debe **notificar la no asistencia** a una sesión de grupo con 24 horas de antelación y **a no ser que exista causa de fuerza mayor deberá abonarse el coste de la sesión igualmente.**
- *Si alguna persona decide abandonar el grupo debe venir al grupo para expresar sus razones.

- * **La terapeuta** adquiere el compromiso de estimular el crecimiento I grupal, facilitando la comprensión y el análisis de los procesos personales, atendiendo cualquier duda o demanda concreta.
- * **La terapeuta** se compromete a favorecer la vitalidad y el dinamismo del grupo, proponiendo los ejercicios. experimentos e información más adecuados en cada momento de la dinámica grupal.
- ***La terapeuta** aporta apoyo y protección al grupo velando por el cumplimiento de las normas y también a través de sus aportaciones técnicas.

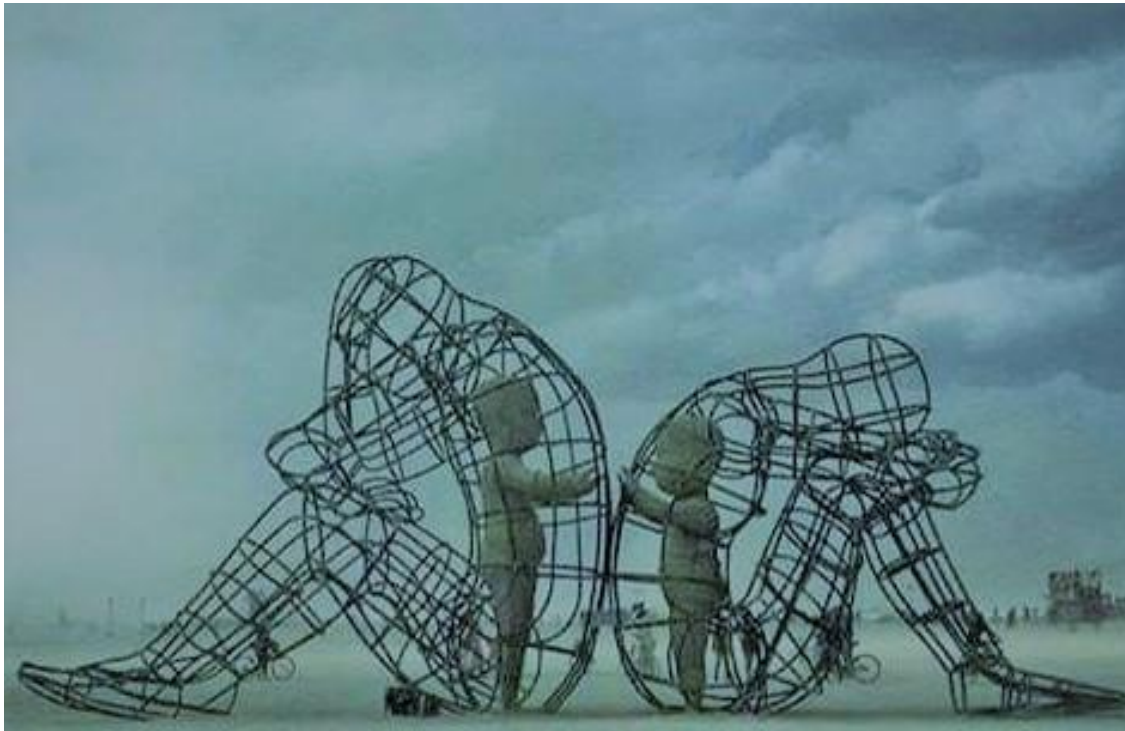
Centro de Psicoterapia e Promoción da Saúde ENCONTRO - C/ Milagrosa; 6-12, Entlo. A - 27003 (Lugo)



* **Los miembros del grupo** se comprometen a estar activos en el proceso grupal:

- deben estar en la actitud de dar y recibir feedback, aunque a veces resulte algo difícil
- conviene que faciliten y acojan la expresión emocional de todos los componentes del grupo.
- recomendamos que cada uno esté en la escucha y la aceptación de cada miembro del grupo.
- fomentarán y participarán en el análisis del proceso grupal.
- se debe dar apoyo a los compañeros del grupo para que experimenten nuevas conductas.
- Conviene compartir el liderazgo entre los distintos miembros, cada uno en su lugar.
- las decisiones referidas al grupo deben tomarse por consenso de todos los participantes.
- Cada persona se compromete a acoger y respetar la vulnerabilidad de los demás..
- Aprendemos y crecemos juntos.

Sara Corredoira Darriba



***“BUSCAMOS Y QUEREMOS SALIR DE NUESTRO ENCIERRO,
MIRARNOS A LOS OJOS,
FLUIR Y ABRIR EL CORAZÓN”***